



Bibliographie LLL

Juillet 2008

N° 451 FRC

Table des matières

INFORMATION GÉNÉRALE

Cette liste est un guide pour aider les monitrices à sélectionner des livres pour leur bibliothèque de groupe. Ces livres reflètent ou soutiennent la mission, la philosophie et le but de La Ligue La Leche. Cette liste a été préparée pour **usage interne seulement**. Le fait d'inclure un livre dans notre bibliographie, n'indique aucunement que la LLLI l'endosse. Seuls les livres que la LLLI publie sont recommandés.

Chaque groupe devrait tenter d'offrir aux mères, sous forme de service de prêt, une sélection de livres tirée de la bibliographie LLL, en commençant par :

- L'édition la plus récente de **L'ART DE L'ALLAITEMENT MATERNEL**; et
- **MILLLE ET UNE RECETTE SANTE**;

C'est deux livres contient toute l'information requise en allaitement et en nutrition.

Par la suite, on peut ajouter:

- Un livre sur l'accouchement ;
- Un livre sur l'art parental ; et
- La revue **LA VOIE LACTEE** (chaque monitrice responsable d'un groupe reçoit un abonnement gratuit pour la bibliothèque du groupe).

Ensuite, seront considérés les livres publiés par la LLL :

- **À PROPOS DU SEVRAGE…QUAND L'ALLAITEMENT SE TERMINE**
- **LA MERE, LE BAMBIN ET L'ALLAITEMENT** ;
- **ÊTRE PARENT LE JOUR… ET LA NUIT AUSSI** ;
- **QUE FAIRE QUAND BEBE PLEURE : VIVRE AVEC UN BEBE AUX BESOINS INTENSES ?;**
- **LE LAIT DE MAMAN.**

La bibliographie LLL est une liste de livres, cassettes audio ou vidéo, ou encore de DVD, qui soutiennent la mission, le but et la philosophie LLL.

La liste des livres pour la bibliographie LLL est classifiée comme suit :

- Catégorie 1 : Livres de base ;
- Catégorie 2 : Autres lectures :
    - a) grossesse et accouchement,
    - b) soin des enfants - art parental,
    - c) nutrition,
    - d) livres pour enfants,
    - e) autres livres portant sur l'allaitement.
- Catégorie 3 : Références pour monitrices et stagiaires seulement ;
- Catégorie 4-1 : Livres n'étant plus édités de la catégorie 1 ;
- Catégorie 4-2 : Livres n'étant plus édités de la catégorie 2 ;
- Catégorie 4-3 : Livres n'étant plus édités de la catégorie 3.

Seuls les livres inclus dans la bibliographie en catégorie 1, 2, 4-1 et 4-2 peuvent être ajoutés à la bibliothèque d'un groupe LLL. Le paragraphe descriptif accompagnant chacun des titres pourra aider à choisir lesquels conviennent le mieux aux intérêts et aux besoins du groupe. Cette description devra être ajoutée à chacun des livres avant qu'ils ne soient rendus disponibles pour le prêt aux mères.

Les livres de la catégorie 3 et 4-3 **ne doivent pas** faire partie de la bibliothèque d'un groupe LLL. Ces livres procurent des lectures complémentaires aux monitrices et stagiaires, mais certains sont difficiles à lire, trop alarmants ou trop techniques pour convenir à la majorité des mères. D'autres, quoique faciles à lire et très intéressants, contiennent des idées ou un point de vue qui ne sont pas compatibles avec la philosophie LLL. À la discrétion de la monitrice, certains livres dans la catégorie 3 et 4-3 peuvent être prêtés ou recommandés, si elle voit que ce livre peut l'aider. Mais ces livres ne doivent pas être placés avec ceux des autres catégories.

Le **MANUEL DE LA MONITRICE** contient une section détaillée portant sur les bibliothèques de groupes dans le chapitre sur la gestion d'un groupe LLL.

Une critique de tous les livres étudiés par le comité de lecture et approuvés pour les bibliothèques des groupes ou pour la bibliothèque des monitrices et stagiaires paraît dans **LA BERCEUSE,** AINSI qu'une critique de ceux qui sont retirés. (Il peut arriver que nous supprimions de la liste certains livres. Ceux-ci doivent alors être enlevés de la bibliothèque de groupe).

Tout autre livre qui pourrait être pertinent pour cette bibliographie peut être porté à l'attention de la responsable du comité de lecture avec, si possible, un formulaire d'évaluation de livre complété. Le processus d'évaluation sera alors enclenché.

CATÉGORIE 1 : LES LIVRES DE BASE

À PROPOS DU SEVRAGE…QUAND L'ALLAITEMENT SE TERMINE
(Diane Bengson, LLL, 2003, 275 pages)
Ce livre aborde cette dernière étape de l'allaitement de manière rassurante et positive en situant le sevrage dans une perspective normale du développement de l'enfant. Les parents et intervenants concernés par le sevrage trouveront dans ce livre réponses à leurs questions: sevrage de l'enfant en tenant compte de son âge, de ses besoins et de ceux de sa mère, quoi faire lorsque le sevrage s'avère difficile ou qu'il faut sevrer pour des raisons médicales, etc.

Le sevrage de l'enfant est une étape incontournable et marquante tant pour la mère que pour l'enfant: c'est un signe majeur indiquant que l'enfant grandit. À propos du sevrage… quand l'allaitement se termine aborde cette dernière étape de l'allaitement de manière rassurante et positive en situant le sevrage dans une perspective normale du développement de l'enfant!

L'ART DE L'ALLAITEMENT MATERNEL
(LLL, 2005, 568 pages)
Un guide pratique de l'allaitement et du maternage que toute femme désireuse d'allaiter devrait lire. Basé sur l'aide offerte à des centaines de milliers de mères nourrices, ce livre offre une aide pratique telle que : comment se préparer durant la grossesse en vue d'assurer un bon départ à l'allaitement! Quand commencer à allaiter après l'accouchement; comment établir et entretenir une sécrétion lactée abondante ; comment l'allaitement protège le bébé contre les maladies ; comment identifier et surmonter les difficultés courantes d'allaitement ; comment rétablir une sécrétion lactée en cas de « tarissement » temporaire ; quand et comment introduire les aliments solides ; comment l'allaitement aide à la formation du lien mère-enfant. On y trouve aussi des témoignages personnels de parents sur l'allaitement vu comme un moyen d'établir une relation avec leur enfant.

ÊTRE PARENT LE JOUR…ET LA NUIT AUSSI : COMMENT AIDER VOTRE ENFANT A DORMIR !
(William Sears, LLL, 2006, 227 pages)
Ce livre s'adresse aux futurs et nouveaux parents de même qu'aux parents qui ont des enfants avec des problèmes de sommeil. Le Dr Sears explique comment les enfants dorment différemment des adultes et comment un style particulier d'art parental la nuit peut diminuer le syndrome de la mort subite du nouveau-né. Un livre pour aider les parents à élever des enfants heureux et sereins.

LE LAIT DE MAMAN
(Gina Weissmann, LLL, 2006, 28 minutes)
Consultante en lactation, Gina Weissmann présente un film dont le contenu s'appuie sur des recherches scientifiques du monde entier, sur son expérience d'aide aux mères qui allaitent et sur son travail avec les professionnels de la santé.

LA MERE, LE BAMBIN ET L'ALLAITEMENT
(Norma Jane Bumgarner, LLL, 2006, 425 pages)
L'auteure parle de l'allaitement du bambin de plus d'un an. Ce livre est la suite logique de L'ART DE L'ALLAITEMENT MATERNEL. Nous découvrons les raisons poussant le bambin à téter et celles

motivant la mère à poursuivre cette relation d'allaitement. Il nous rassure, dans les moments de doute, quant au choix qui a été fait de poursuivre l'allaitement. Il aide aussi à faire face aux pressions sociales qui ne manquent pas de survenir et offre des pistes pour un sevrage en douceur.

MILLLE ET UNE RECETTES SANTE

(Collectif, LLL, 1987, 338 pages)

Ce livre contient une section complète de recettes pour enfants, des recettes rapides faites à partir de denrées de base, une large sélection de plats principaux avec ou sans viande, des desserts succulents faits avec un minimum de sucre et un index complet. L'encyclopédie LLL de la cuisine.

QUE FAIRE QUAND BEBE PLEURE ? : VIVRE AVEC UN BEBE AUX BESOINS INTENSES

(William Sears et Martha Sears, LLL, 2006, 224 pages)

Les bébés aux besoins intenses peuvent tirer ce qu'il y a de pire ou de meilleur de leurs parents. Comprendre les besoins des bébés et savoir comment y répondre peut diminuer le stress ressenti par les parents et faire en sorte qu'un bébé considéré difficile devienne un enfant plus serein. On y traite, entre autre, de la façon de calmer et de réconforter l'enfant, de nutrition, de paternage et de comment éviter l'épuisement maternel. On y trouve aussi d'excellentes suggestions pour vivre au jour le jour avec un bébé aux besoins intenses.

CATÉGORIE 2 : LES AUTRES LECTURES

A-) GROSSESSE ET ACCOUCHEMENT

AU CŒUR DE LA NAISSANCE : TEMOIGNAGES RT REFLEXION SUR L'ACCOUCHEMENT
(Grégoire/Saint-Amant, Remue-ménage, 2004, 442 pages)
Ce livre est composé de témoignages d'accouchement par des femmes qui ont cherché à être autonomes et non prises en charge par le système médical. Elles nous racontent leur victoire, leurs difficultés et parfois leur déception. L'allaitement suit invariablement tous ces accouchements et il y plusieurs témoignages d'allaitements prolongés. **Veuillez cependant prendre note que la LLL ne recommande ni n'encourage l'accouchement à la maison sans assistance médicale.**

CHOISIR SON ACCOUCHEMENT
(Barbara Harper, Vivez Soleil, 1996, 255 pages)
Un livre sur l'accouchement dont la philosophie globale colle très bien à la philosophie LLL. Il offre de l'information nouvelle, notamment sur l'historique des pratiques en obstétrique et sur l'accouchement dans différentes parties du monde. L'accouchement dans l'eau y est fort bien décrit. La mise en garde suivante devrait être ajoutée à ce livre avant de le mettre dans votre bibliothèque de groupe: **La LLL est un organisme non confessionnel. À ce titre, nous n'avons pas d'opinion (bonne ou mauvaise) quant aux croyances religieuses de l'auteure.**

DU CŒUR AU VENTRE
(Julie Bonapace, Éditions JBE, 1997, 167 pages)
Ce livre présente une méthode de préparation à la naissance orientée vers le couple. Cette approche pratique aide à réduire les interventions médicales par une gestion efficace de la douleur et favorise la participation du père. Une méthode préconisée qui diminue les douleurs à 50% de plus que les autres méthodes de préparation conventionnelle auxquelles elle a été comparée. L'on y parle d'acupuncture et de yoga. (La Leche League ne préconise aucunes de ces méthodes) Ce livre est accompagné de la vidéo-cassette de Josée Lavigueur.

LA METHODE BONAPACE : LA SERIE MATERNITE VOL 2
(Josée Lavigueur, http ://bonapace.com)
Julie Bonapace explique à Josée et à son conjoint sa méthode. (Complément du livre *Du Cœur au ventre)* Cette vidéo-cassette a été produite par les Assurances-Vie Desjardins Laurentienne (La Leche League ne préconise aucuns de ses organismes)

TU VAS NAITRE
(Sheila Kitzinger, Éditions du Seuil, 1986, 64 pages)
Un livre magnifique qui raconte ce grand voyage que sont les premiers mois de la vie, soit de la conception à la naissance. Ce livre s'adresse tout autant aux futurs parents qu'aux enfants de 3 à 4 ans et plus. Tout en utilisant un langage très imagé, intimiste et à la portée des enfants, l'auteure a su inclure beaucoup d'informations sur le développement du fœtus; informations qui, avec photos à l'appui, aideront les futurs parents à visualiser leur bébé.
(À réviser)

UNE NAISSANCE HEUREUSE
(Isabelle Brabant, nouvelle Éditions Saint-Martin, 2001, 439pages)
Il fait l'unanimité comme étant LE livre à lire sur la grossesse et l'accouchement. Il est très beau et agréable à lire. Les mères qui l'ont lu ont été enthousiastes et le recommandent fortement à toutes les futures mères. Cette nouvelle édition a été entièrement revue et mise à jour afin de mieux rejoindre les besoins et les questionnements de la femme enceinte.

B-) SOIN DES ENFANTS, ART PARENTAL

8 MOYENS MAGIQUES POUR REUSSIR MON ROLE DE PARENT
(Hélène Renaud, Jean-Pierre Gagné, Éditions Québecor, 1998, 232 pages)
Philosophie qui ressemble à LLL. Un bon complément à *Comment vraiment aimer son enfant*. Les auteurs donnent des trucs pour aider les parents à devenir des parents-guide et parents-complice. Il favorise un apprentissage sain et sécuritaire qui permet de vivre et laisser vivre.

101 CONSEILS POUR ELEVER UN ENFANT HEUREUX
(Lisa McCourt, Éditions de l'Homme, 2000, 200 pages)
Ce livre prône l'éducation par attachement, comme les livres du Dr Sears. Mais il ne se limite pas à un thème, mais touche un peu à tout ce qui concerne le maternage de la naissance à 18 mois. Ce livre divisé en catégorie par thème fait que le père ou la mère n'ont pas à lire le livre en entier.

1000 JEUX D'EVEIL POUR LES TOUT-PETITS, 0-3 ANS
(Sylvia Horak, Éditions Casterman, 1994, 127 pages)
C'est un livre plein d'idées de jeux et de jouets simples, peu coûteux, adaptés et expliqués en fonction du développement de l'enfant de 0 à 3 ans environ. Pour chaque âge, on trouve plusieurs idées de jouets qui aideront à développer les cinq sens du tout-petit. Il renferme également de très belles comptines adaptées aux différentes activités de l'enfant et il est agrémenté de superbes photos.

LE BEBE EST UNE PERSONNE
(Bernard Martino, Éditions Balland, 1985, 269 pages)
Ce livre nous présente le bébé comme une personne. Il relate à quel point la relation que la mère vit avec son bébé, même quand il est dans son ventre, peut être déterminante pour lui. Il nous offre des témoignages de professionnels qui vivent des relations profondes avec les adultes et les bébés qu'ils aident, racontant ce vécu de façon très touchante.

COMMENT FAIRE BEAUCOUP POUR MON ENFANT DE 0 A 5 *ANS !*
(Lucille Bouffard, École des parents, Éditions la Pensée Inc. 1997, 112 pages)
Ce livre nous donne des idées pour exploiter, au profit de l'enfant, les gestes de tous les jours où il est possible d'intégrer le petit aux activités quotidiennes.

COMMENT FAIRE RIRE BEBE DE LA NAISSANCE A 18 MOIS !
(Collectif, Éditions Hors Collection, 2001)
Un petit livre simple, plein d'images qui parle aux parents. On y retrouve No 6, une mère qui allaite. Ce livre pourrait être utile aux parents qui cherchent des moyens pour amuser bébé tout en l'éduquant. Un accro : No 25 où l'on y parle du parc mobile comme étant un moyen pour bébé d'explorer son environnement, et No 36, où l'on recommande de coucher le bébé encore éveillé pour qu'il s'habitue à s'endormir seul, sans angoisse.

COMMENT FAIRE RIRE BEBE DE 18 MOIS A 3 ANS !
(Collectif, Éditions Hors Collection, 2001)
On y retrouve plusieurs des concepts LLL. Il nous montre grâce à des photos des manières pour amuser bébé ce qui demande d'être avec lui. No 63/64, les recettes demandent que l'on y rajoute du miel. Voir *La Voie Lactée* Vol 3 No2 page 6 sur le **botulisme infantile**.

LA COMMUNICATION AUTHENTIQUE
(Colette Portelance, Éditions du CRAM, 1997, 216 pages)
La communication authentique ne résulte pas de l'application de trucs ou de recettes miracle mais de l'approfondissement de la relation intime. Écrit pour les couples, les parents, les enseignants, les spécialistes de la relation d'aide et pour tous ceux qui veulent améliorer leurs relations affectives, ce livre, dans lequel l'auteur vous parle de sa vie intime, vous ouvrira les portes de la relation véritable.

LA COMMUNICATION PARENT-ENFANT UN TRAVAIL D'EQUIPE
(Lucille Bouffard, École des parents, Éditions la Pensée Inc., 1997, 87 pages)
Elle offre des moyens simples et pratiques pour améliorer la communication avec les enfants et, de ce fait, les relations établies avec eux.

LE CONCEPT DU CONTINUUM – À LA RECHERCHE DU BONHEUR PERDU
(Jean Liedloff, Éditions Ambre, 2006, 222 pages)
L'auteure, après avoir vécu 2 ans chez les Yékwana, tribu aborigène des tous premiers âges vivant encore aujourd'hui dans la jungle d'Amérique du Sud, remet en doute les préceptes de base de l'éducation « traditionnelle » des cultures modernes. À partir de ces observations, elle en vient à déterminer le maternage auquel un nouveau-né s'attend, celui que la nature a jugé optimal au développement de notre espèce, au gré de l'évolution. Elle met aussi en lumière l'impact du maternage reçu sur le comportement des individus, une fois devenus adultes.

DIS-MOI COMMENT ON APPREND – PREMIER CYCLE DU PRIMAIRE
(Lucille Bouffard, École des parents, 1997, 126 pages)
Un petit livre rempli d'exercices simples à faire avec son enfant pour lui faire prendre conscience qu'il a tout ce qu'il lui faut pour réussir. Le but de chacun des exercices est bien expliqué dans la partie théorique. Il s'adresse à des enfants âgés de 5 à 8 ans.

ÉDUQUER POUR RENDRE HEUREUX
(Colette Portelance, Éditions du CRAM, 1998, 236 pages)
Éduquer un être humain pour le rendre heureux, c'est lui apprendre à être lui-même, à être en relation avec les autres, à être créateur de sa vie, de ses rêves et du monde. C'est un livre d'espoir qui entraîne l'éducateur sur des chemins réalistes et efficaces pour qu'il puisse lui-même trouver le bonheur en éducation et pour qu'il le partage avec ceux qui bâtiront l'avenir.

ÉLEVER SON ENFANT… AUTREMENT : RESSOURCE POUR UNE EDUCATION ALTERNATIVE
(Catherine Dumonteil-Kremer, La plage, 2003, 324 pages)
L'auteure aborde plusieurs pratiques qui ne sont pas choisies par une majorité de parents : accouchement à la maison, allaitement prolongé, portage, co-dodo, chants prénatals, mère à la maison… Les 10 concepts LLL sont omniprésents dans ce livre et la LLL est citée plusieurs fois. L'allaitement est souvent abordé et l'information donnée est juste et très complète. Pour éviter le

mélange de cause, la mise en garde suivante devrait être ajoutée au début du livre : « **Ce livre présente une grande variété d'options de parentage. Mis à part les informations relatives à l'allaitement maternel, la LLL n'a pas d'opinion ni d'expertise sur la majorité de celles-ci. »**

LES ENFANTS DE 1 A 3 ANS : LES TOUT-PETITS – COLLECTION PAS A PAS (LIVRE 1)
(Holly Bennett, Teresa Pitman, Éditions Guy Saint-Jean, 2000, 191 pages)
Livre facile à lire. Les parents trouveront des réponses à leurs questions. Les auteurs sont à l'écoute de l'enfant. Une des auteurs est monitrice LLL. La Leche League est mentionnée. Ce livre aide aussi la mère qui doit se séparer de son bébé.

LES ENFANTS DE 3 A 5 ANS : L'AGE PRESCOLAIRE – COLLECTION PAS A PAS (LIVRE II)
(Holly Bennett/Teresa Pitman, Guy Saint-Jean, 2000, 174 pages)
Ce livre parle de la gamme de comportements typiques des enfants de 3 à 5 ans, de leurs besoins et donne des pistes sur la façon d'interagir avec eux. Plusieurs thèmes sont abordés : alimentation, nuits, discipline, jeux…

LES ENFANTS DE 6 A 8 ANS : LES PREMIERES ANNEES D'ECOLE – COLLECTION PAS A PAS (LIVRE III)
(Holly Bennett/Teresa Pitman, Guy Saint-Jean, 2000, 191 pages)
Un livre qui aidera les parents ayant des enfants de cette tranche d'âge à les « guider avec amour ». Facile à lire, ses petites rubriques suggèrent plusieurs approches : Les conséquences logiques, Je suis capble tout seul!, Les colères refont surface, Encore dans les nuages!…

LES ENFANTS DE 9 A 12 ANS : LES PREADOLESCENTS – COLLECTION PAS A PAS (LIVRE IV)
(Holly Bennett/Teresa Pitman, Guy Saint-Jean, 2000, 184 pages)
Dernier livre de cette collection qui aborde le « guider avec amour » des enfants plus vieux. On prône l'autonomie, l'autodiscipline, la souplesse, la compréhension, la tolérance, le bon sens, l'adaptation, la communication, la conciliation, la préparation...sans tout permettre bien sûr.

JALOUSIES ET RIVALITES ENTRE FRERES ET SŒURS
(Adele Faber, Elaine Mazlish, Éditions Stock, première édition et les subséquentes, 214 pages)
Un texte vivant à travers des dialogues et des bandes dessinées qui décrivent de nombreuses sources de jalousie et montrent comment les parents peuvent favoriser la coopération entre les enfants et éviter la compétition.

JEEP 0-2
(Module Kino-Québec, Département de santé communautaire de l'Hôpital Ste-Croix, 1989, 40 pages)
Jeux et **E**xercices pour **E**nfants (de 0 à 2 ans) et leurs **P**arents est conçu par le module Kino-Québec du département de santé communautaire de l'Hôpital Ste-Croix. Les exercices sont faciles à faire et les illustrations sont explicites.

JEEP 2-5
(Module Kino-Québec, Département de santé communautaire de l'Hôpital Ste-Croix, 1989, 40 pages)

Jeux et **E**xercices pour **E**nfants (de 2 à 5 ans) et leurs **P**arents est conçu par le module Kino-Québec du département de santé communautaire de l'Hôpital Ste-Croix. Les exercices sont faciles à faire et les illustrations sont explicites.

LA MAGIE DU NOUVEAU-NE (NOUVELLE EDITION DE L'ETONNANT NOUVEAU-NE)
(Dr Marshall H. Klaus et Phyllis H. Klaus, Albin Michel, 2000, 145 pages)
Les compétences du nouveau-né y sont toujours présentées avec en plus plusieurs ajouts dont la description accompagnée de photos d'un nouveau-né qui prend le sein tout seul, quelques minutes après sa naissance. À plusieurs endroits, les auteurs parlent qu'il est important de combler les besoins du nouveau-né pour qu'il puisse s'épanouir et se développer de façon optimale. À la lecture de ce livre, il est évident que les bébés sont faits pour être allaités.

MANGE TA SOUPE ET TAIS-TOI
(M. Ghazal, Éditions du Seuil, 1996, 200 pages)
Ce livre aide les parents à mieux mettre en pratique leurs principes du « guider avec amour ». Il leur apprend à être négociateurs lorsqu'ils sont en conflit avec leurs enfants et à être médiateurs lorsque le conflit se situe entre les enfants. Avec ce livre, les parents auront un outil supplémentaire pour améliorer leur qualité de vie.

MASSAGE POUR LES BEBES ET LES ENFANTS
(Jacques Choque, Édition Albin Michel,1997, 127 pages)
L'auteur présente le massage de façon très simple et accessible pour tous. Dans la partie pour les enfants, le massage se fait sous forme de jeux. Les techniques sont proposées de façon amusante et drôle. Chacun des exercices est illustré par un dessin et contient une brève et simple explication. C'est un livre facile à consulter et les idées sont faciles à mettre en pratique. Excellent pour l'initiation aux massages.

MÈRE ET SOLIDAIRE
(France Paradis, Éditions Enfants Québec, 2007, 141 pages)
Livre très touchant composée de plusieurs petites chroniques où l'auteure prend position sur différents sujets touchant l'éducation et le maternage des enfants. Le ton n'est pas moralisateur et encourage le parent à réfléchir sur sa relation avec son enfant en abordant les défis reliés à l'éducation des enfants. Il est inspirant autant pour la nouvelle mère que pour celle qui est plus expérimentée.

PAPA, VIENS JOUER AVEC MOI
(Initiative pour l'engagement paternel, 2005, 40 pages)
Petit livret qui donne des suggestions concrètes aux pères sur la manière d'interagir et de jouer avec leur enfant selon son âge (0 à 5 ans). L'accent est mis sur le respect de l'individualité de chaque enfant. On conseille aussi au papa d'aider maman à prendre soin du bébé pour mieux le connaître en lui donnant son bain, en changeant sa couche, en le consolant, en le portant…

PARLER POUR QUE LES ENFANTS ECOUTENT – ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT
(*Adele Faber et Elaine Mazlish*, Relations Plus, 2002, 347 pages)
Des mêmes auteures que jalousies et rivalités, ce livre enseigne des techniques pour améliorer la communication entre parent et enfants. Chaque chapitre se termine par des exercices de réflexions et de mise en pratique afin de permettre au lecteur d'assimiler les nouvelles notions.

Les sujets abordés sont intéressants : « susciter la coopération, remplacer la punition, encourager l'autonomie… L'individualité de l'enfant y est respectée de même que ses sentiments.

PARTAGER LE SOMMEIL DE SON ENFANT
(Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, Jouvence, 2005, 93 pages)
Un petit livre, tout simple à lire, mais qui aborde tout sur le co-dodo : la sécurité, les aspects pratiques, les mythes et les tabous. Les études portant sur le sommeil partagé y sont bien vulgarisées, ce qui rend le contenu très informatif sans alourdir pour autant le texte.

LA PEAU ET LE TOUCHER
(Ashley Montagu, Éditions du Seuil, 1979, 224pages)
Ce livre résulte de recherches étendues démontrant l'importance de la stimulation cutanée dans le développement des êtres humains. Il renforce l'élan naturel des mères envers leur bébé et accentue l'importance de l'allaitement.

POUR DES ENFANTS AUTONOMES
(Jean Monbourquette, Novalis, 2004)
Ce livre, simple à lire, donne des conseils pratiques sur l'éducation des enfants de 2-3 ans jusqu'à l'adolescence. On y parle d'estime de soi, de gestion de conflits, de techniques qui encouragent un bon comportement, des conséquences devant s'appliquer lors d'un mauvais comportement et d'autres sujets d'actualité.

POUR UNE PARENTALITE SANS VIOLENCE
(Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, Jouvence, 2002, 95 pages)
L'auteure aborde plusieurs thèmes: sommeil, propreté, portage, discipline… et fait la promotion du respect du rythme de l'enfant. Il y a des textes amusants pour faire comprendre aux parents qu'il est important de combler les besoins de leur bébé. Elle invite à plusieurs reprises à remettre en question des choix culturels et de tenir compte de la physiologie du bébé ; les propos de l'auteur sont souvent corroborés par des études.

RETROUVER SON ROLE DE PARENT
(*Gordon Neufeld et Gabor Maté*, Éditions de l'Homme, 2005, 402 pages)
L'auteur explique pourquoi il est important de développer un lien profond d'attachement avec son enfant et de l'entretenir jusqu'à l'âge adulte de ce dernier. Il met en garde contre le phénomène d'attachement aux pairs, aujourd'hui fréquent dans les cultures non traditionnelles, qui mènent au détachement affectif dans la famille, dans notre société et à la course à l'autonomie. Plusieurs conseils sont aussi donnés pour renforcer nos liens d'attachement avec nos enfants.

SHANTALA
(Frédérick Leboyer, Éditions du Seuil, 1976, 155 pages)
« Il faut nourrir les bébés; nourrir leur peau tout autant que leur ventre, leur apporter un sentiment de paix, de sécurité … Les bébés ont besoin de lait, mais plus encore d'être aimés et de recevoir des caresses. Être portés, bercés, être tenus, massés : autant de nourriture pour les enfants. » Voilà l'essentiel du message de ce livre. Par l'art du massage, la mère apprend à s'éveiller à sa propre initiative de contact intime avec son bébé. Ce livre est un point de départ de

l'élan de la mère vers son enfant, qui peut ainsi oublier la technique pour laisser libre court à son instinct de mère amoureuse de son bébé.

TEMOIGNAGES SUR L'ALLAITEMENT ET L'INFERTILITE NATURELLE
(Johanne Martin, Seréna Québec, 1988, 37 pages)
L'auteure, dans un beau témoignage, nous fait découvrir le maternage naturel. Ce maternage répond aux besoins du bébé : besoin du lait de sa mère, besoin de réconfort et certitude de sa présence maternelle. C'est en fait, le maternage par l'allaitement. Dans un langage simple, elle nous renseigne sur la prolactine, cette hormone qui favorise la sécrétion lactée et qui agit sur le cycle ovarien. On comprend alors mieux la relation existant entre la tétée, la production lactée et l'infertilité.
(à réviser)

T'ES TOI QUAND TU PARLES
(Jacques Salomé, Éditions Albin Michel, 1991, 183 pages)
Ce livre, très simple, de lecture facile est une base dans la compréhension d'une bonne communication. Après avoir lu ce livre qui comprend des dessins très significatifs et un texte assorti de plusieurs exemples, on a la possibilité d'exceller dans l'art de la communication!

UN PERE ACTIF
(Parents pour la vie, 1997, 35 pages)
Agréable et simple, ce fascicule s'adresse directement aux papas. Il aborde ce que le père peut faire pour aider sa compagne et la comprendre dans ce qu'elle vit en tant que mère. Il traite aussi des sentiments paternels, de ceux du bébé et des façons de tisser des liens avec son enfant.

UN SOMMEIL PAISIBLE ET SANS PLEURS
(*Elizabeth Pantley*, Éditions Ada, 2005, 328 pages)
Ce livre propose une méthode respectueuse et douce mais détaillée pour aider le bébé à mieux dormir. L'information donnée y est très pertinente et la méthode proposée pourra satisfaire les parents qui voudraient faire « quelque chose » pour aider leur enfant à mieux dormir, que le bébé dorme seul dans son lit ou avec ses parents.

C-) NUTRITION

LES CONSEILS SANTE D'ISABELLE

*(*Isabelle Huot, Les Éditions Publistar, 2005, 155 pages)

Un livre de référence complet qui donne une description exhaustive du rôle des aliments et de leurs effets sur la santé. Regroupés par thème (maladies cardio-vasculaires, diabète, perte de poids, ostéoporose …), les sujets abordés sont tous accompagnés de conseils simples et pratiques permettant d'améliorer ses habitudes alimentaires. **Veuillez noter que la LLL ne croit pas nécessaire de commencer l'introduction des solides par les céréales, même pour les bébés à plus haut risque d'allergie. Cette recommandation n'est basée sur aucune étude scientifique.**

POUR MIEUX SE SERVIR DU GUIDE ALIMENTAIRE : GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT.

(Santé Canada, 1997, 12 pages)

Ce guide est très intéressant tant par ces images que par ces conseils. Nous apprenons que nous n'avons pas à nous priver pour bien s'alimenter. Il nous aide à savourer chaque jour une variété d'aliments de chacun des groupes. L'arc-en-ciel du guide alimentaire donne des conseils sur le choix des aliments. Le tableau des portions indique la grosseur d'une portion pour différents aliments. Ce guide nous aide à faire de bons choix alimentaires tant à la maison, à l'épicerie et au restaurant. Prenez plaisir à bien manger : soyez actif et bien dans votre peau !

D-) LIVRES POUR ENFANTS

L'ALBUM D'APUTIK
(Diane Groulx, Soleil de minuit, 2001, 12 pages)
Deux jeunes Inuks doivent effectuer une murale qui relate leur première année de vie. À travers leurs photos de bébés, on peut voir le maternage traditionnel des Inuks : présence constante de la mère, allaitement et portage.

ALLAITER BEBE ? QUELLE BONNE IDEE !
(Nathalie Arsenault, Scolartek, 2004)
Un cahier d'activités et à colorier pour les enfants qui a pour objectif de les informer des avantages de l'allaitement. L'allaitement y est vu comme une normalité et de façon très positive.

ANTOINE DEVIENT GRAND FRERE
(Valeri Elizabeth Burn, Isabelle Côté et Roxanne Gendron, Éditions du soleil de minuit, 1999, 24 pages)
C'est un album illustré pour les trois ans et plus. Il est chaleureux et l'allaitement maternel fait partie intégrante du quotidien, l'enfant apprend à le voir comme un geste tout à fait naturel. Il pourra aussi s'identifier à Antoine qui, dans sa famille, demeure une personne importante après l'arrivée du bébé. LA VOIE LACTEE novembre-décembre 1999

L'HISTOIRE MERVEILLEUSE DE LA NAISSANCE
(Jocelyne Robert, Édition de L'Homme, 1990, 96 pages)
Ce livre est très beau visuellement, Tibo étant un excellent illustrateur. Le texte est également très actuel et explique la conception, la grossesse et l'accouchement dans un contexte d'amour. Les nouvelles techniques de reproduction sont également abordées de même que la césarienne, les jumeaux et l'adoption. On sent un profond respect de l'enfant et des parents dans ce livre, quoiqu'il y ait peu d'emphase sur l'allaitement : « Bien que le lait maternel soit plus complet et mieux approprié, il reste que, nourri au sein ou au biberon, le bébé a surtout besoin d'être enlacé affectueusement » (p.64). C'est la seule remarque sur le mode d'alimentation du nouveau-né qui est faite. Bien que la publicité destine ce livre à l'enfant de 0 à 100 ans, la LLL le croit plus approprié à l'enfant de plus de 7-8 ans. LA VOIE LACTEE novembre-décembre 1999
(à réviser)

MAMAN, POURQUOI TU M'AIMES ?
(Stephanie Blake, Albin Michel Jeunesse, 1999)
Ce livre s'adresse aux aînés après la naissance d'un bébé. Il s'attaque au cœur du problème : maman, m'aimes-tu encore? La réponse que la grande sœur obtient est qu'elle est aimée inconditionnellement. De belles illustrations montrent un bébé allaité et souvent dans les bras de sa maman. Un livre rassurant pour l'aîné qui a souvent peur de perdre sa place auprès de sa maman.

UN BEBE ARRIVE DANS LA FAMILLE ! UN LIVRE POUR LES FRERES ET SŒURS AINES
(William Sears, Martha Sears et Christie Watts Kelly, Chantecler, 2001, 59 pages)
Ce livre explique à l'enfant ce que vit la maman durant la grossesse et ce qu'est la vie avec un petit bébé. La philosophie de parentage par attachement y est illustrée et démontrée tout au long du livre : allaitement, portage et co-dodo.

VENIR AU MONDE
(*Marie-Francine Hébert*, 1987, La courte échelle il n'y a pas de nombre de pages)
Un livre pour enfant qui explique de façon directe mais simple « comment on fait des bébés ». On n'y voit un futur père très présent, un accouchement sans intervention et une maman qui allaite. Cependant, comme la sexualité y est abordée de façon assez explicite, il s'adresse davantage à des enfants de 5 ans et plus.

E-) AUTRES LIVRES PORTANT SUR L'ALLAITEMENT

AIDER LES PAPAS A MIEUX COMPRENDRE L'ALLAITEMENT

(Sirch Community Services and Consulting, 2002, 20 pages)

Un petit feuillet qui décrit les grandes lignes de l'allaitement et invite le papa à offrir soutien à la mère. Sa simplicité le rend invitant à lire même pour ceux qui sont réfractaires à la lecture habituellement. On sensibilise le père à l'importance de son soutien dans la relation d'allaitement tout en l'informant de l'importance de ce choix pour son bébé. L'information donnée se résume à la base et la traduction comporte quelques petits défauts dont l'appellation « lait maternisé » qui est utilisé au lieu de « lait de formule ».

ALLAITER, C'EST BON POUR LA SANTE DE LA MERE ET DE L'ENFANT

(Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, 2003, Jouvence, 95 pages)

L'auteure résument les avantages pour la santé pour la mère et le bébé de l'allaitement, en vulgarisant plusieurs études récentes. Elle explique aussi comment les différents éléments du lait maternel contribuent au bon développement du bébé (à court et à long terme) et combattent la maladie. Un excellent livre pour faire comprendre la différence entre le lait maternel et les laits de formule.

ALLAITER SON BEBE PREMATURE

(Francine Martel, APEP, 1998, 23 pages)

Information sur l'allaitement d'un bébé prématuré. Le colostrum, l'expression du lait, le début de l'allaitement et autres sont tous des trucs utiles pour aider les parents qui vivent cette situation particulière.

LA REGULATION NATURELLE DES NAISSANCES DURANT L'ALLAITEMENT

(Bonnie Ann Bauer, Seréna)

Ce livret de Seréna sera très utile aux mères qui allaitent et qui désirent appliquer la méthode de régulation naturelle des naissances ou au contraire optimiser leurs chances de concevoir. L'effet des hormones de l'allaitement sur le cycle menstruel y est très bien expliqué.

CATÉGORIE 3 : LES RÉFÉRENCES POUR MONITRICES ET STAGIAIRES SEULEMENT

À CE SOIR
(T.Berry Brazelton, Éditions Marabout, 1986, 247 pages)
L'auteur décrit l'évolution du bébé et explique les pleurs de fin de journée, les difficultés d'allaitement vers 3 à 5 mois, les réveils nocturnes, etc. Il aide les mères et les pères à mieux se situer face au travail et au choix de la " gardienne ". Celles d'entre nous qui n'avons pas eu à vivre une séparation avec notre bébé, due à un retour au travail, apprécieront ces informations.
(À réviser)

ANTHOLOGIE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL
(Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, 2002, Jouvence, 141 pages)
Claude Didierjean, animatrice connue de LLL France, a regroupé plusieurs extraits de littératures diverses où il est question d'allaitement. Ces petits textes spécialement sélectionnés par l'auteure, racontent la joie d'allaiter partout dans le monde et dans tous les pays. Impossible pour une mère qui allaite ou qui a aimé allaiter de ne pas se reconnaître quelque part… Plusieurs extraits sont remplis d'émotions.

L'ARBRE ENCHANTE RECUEIL D'ACTIVITES
(CPE, Aux Nids des Petits, 1998, 525 pages)
Conçu pour les éducatrices en éducation des petits ce livre mis en cartable, sera d'une très grande utilité pour les mamans qui veulent faire des activités pré-scolaires avec leurs tout-petits. On y retrouve une série de recette à faire soi-même. Une série d'icônes permet l'identification du genre d'activités qui sont groupées soit par type de matériel ou pour les fêtes spéciales. La table de matière permet de s'y retrouver très facilement. La bibliographie donne des adresses Internet. Une bon livre pour les journées de pluie.

L'ARRIVEE DU PREMIER ENFANT DANS LE COUPLE : LA NAISSANCE D'UNE FAMILLE
(Michèle Guy, Seréna, 1993 nombre de pages?)
Ce petit pamphlet parle d'allaitement, d'accouchement naturel et du rôle du père et renforce plusieurs concepts LLL.

LE BEBE ET L'EAU DU BAIN
(Dr Jean-François Chicoine et Nathalie Collard, Québec Amérique, 2006)
Un livre axé sur l'importance du lien d'attachement et des conséquences possibles sur ce lien de l'utilisation des services de garde pour des enfants de moins de deux ans. La LLL n'appuie que l'importance de la présence de la mère durant les premières années de vie de l'enfant. Contrairement aux auteurs, la LLL est d'avis que les jeunes enfants ont des besoins de jour comme de nuit.

LES DEUX PREMIERES ANNEES DE LA VIE
(Dr Julien Cohen Sahal, Éditions Robert Laffont, 1982, **?** pages)
Ce livre décrit de façon très détaillée le développement des tout-petits de 0-2 ans. Emballant au niveau de ses informations sur le prodigieux éveil de l'enfant. Cependant, il est écrit en fonction de jeunes enfants au biberon.
(à réviser)

DORMIR AVEC SON BEBE
(Nathalie Rocques, L'Harmattan, 2002, 153 pages)
Ce livre démystifie le sommeil partagé en abordant plusieurs de ces facettes. Dans un premier temps, l'auteur rapporte les arrangements de sommeils des animaux et des hommes dans différents pays et à différentes époques. Elle aborde ensuite le comportement habituel du bébé dans le monde occidental, les recommandations des spécialistes et compare le sommeil solitaire au sommeil partagé sous plusieurs facettes dont celui de la sécurité. **Notez : Il peut être difficile à lire pour des mères puisque le sommeil est abordé de façon très scientifique.**

L'ÉDUCATION DE LA PAIX
(Maria Montessori, Éditions de Desclée de Brouwer, 1996, 56 pages)
Ce livre est une transcription d'une série de conférences prononcées par Mme Montessori dans différentes villes d'Europe. Ces conférences, bien qu'elles aient été écrites, il y a une soixantaine d'année, sont toujours d'actualité. Tout le monde est pour la vertu mais peu de gens s'y consacrent vraiment. Le concept élaboré (concept 10) est celui du respect de l'enfant. De nombreuses pages témoignent de l'intérêt de Mme Montessori envers les enfants. Mme Montessori développe deux sujets principaux : de s'unir en tant que race humaine et ainsi parvenir à promouvoir la paix à travers le monde ; y parvenir en reconnaissant **l'Enfant** comme une personne à part entière. La paix n'est pas un élément acquis, et si nous voulons qu'il y ait de l'amélioration, nous devons consolider nos bases morales. Et comme le dit si bien Mme Montessori, c'est à travers l'enfant que nous pourrons y parvenir.

LE MANUEL DE LA MONITRICE
(Ligue La Leche, St-Laurent, 1997, 270 pages)
Ce livre contient l'information fondamentale dont la monitrice a besoin pour pouvoir aider les mères qui allaitent. Il explique le rôle de la monitrice dans l'établissement d'une relation d'aide, fournit des lignes directrices pour l'animation des réunions, explique les ressources de la Ligue La Leche et bien plus encore.

LE MASSAGE DES BEBES
(Peter Walker, Éditions Robert Laffont, 1991, 92 pages)
C'est un très beau livre, bien illustré sur les massages qu'on peut faire à notre bébé et même à notre enfant plus âgé. Il est basé sur l'importance du contact physique pour assurer la sécurité du bébé et sur la compétence des parents (le père est très présent dans ce livre).
(à réviser)

LE MYSTERE DES MERES
(Catherine Bergeret-Amselek, Desclée de Brouwer, 1997, 175 pages)
Donne un sens aux douleurs et aux difficultés de la maternité et nous transmet bon nombre d'idées inédites sur la féminité.

PERTE D'UN BEBE (LA)
(A. Yarwood, L'institut canadien de la santé infantile, 1993, 19 pages.)
Brochure normalement remise aux parents par le personnel hospitalier suite au décès d'un bébé. Elle pourra aider à sensibiliser les monitrices à ce que vivent les parents et spécialement la mère qui appelle pour obtenir de l'information pour soulager son engorgement.

QUESTIONS ET REPONSES SUR LE MONGOLISME
(J.A. Rondal, J.L. Lambert, Éditions La Liberté, 1982, 159 pages)
Ce livre répond aux questions qu'on peut se poser sur le mongolisme à partir de la cause du développement de l'enfant mongolien, de son éducation, de sa vie adulte et bien d'autres. On n'y parle pas d'allaitement, mais les auteurs disent que l'enfant doit être aimé tel qu'il est.

RELATIONS ENTRE PARENT ET ENFANT
(Haim G.Ginott, Marabout Année et nombre de pages)
Même si ce livre ne parle pas des bébés et des bambins, il peut être utile aux mères dans leur relation avec leurs enfants plus vieux. Nous sommes en désaccord avec le point de vue de l'auteur qui prétend qu'il est nocif de laisser dormir les bébés ou les jeunes enfants dans le lit des parents.
(à réviser)

SANS RISQUE NI PERIL
(Shirley Rivert, Éditions Remue-Ménage, 1988, 231 pages)
Les femmes qui désirent prendre en mains leur accouchement trouveront dans ce livre très intéressant plein d'informations techniques précises et utiles. Le ton est parfois agressif et féministe.
(À réviser)

LES SIX PREMIERS MOIS
(Penelope Leach, Éditions du Seuil, 1988, 149 pages)
Ce livre se veut une aide aux nouvelles mères qui se trouvent dépassées face à leur nouveau-né et qui veulent des repères sur le cheminement que fait leur bébé. C'est un livre qui s'attarde au vécu de la mère et du bébé et qui insiste beaucoup sur les besoins du bébé, malgré les sentiments maternels qui sont souvent ambivalents dans ces premiers mois.
(à réviser)

LE TAO DE LA MATERNITE
(Vimala McClure, Les Éditions Cogito, 1996, 171 pages)
C'est un livre à l'image de « guider avec amour » en y ajoutant une dimension spirituelle, inspirée de la tradition taoïte. Voici un Extrait de la préface de Jean-Paul Lapointe : « Le Tao de la maternité n'est pas un traité qui expose mille et une recettes pour devenir un meilleur parent mais un poème de sagesse qui engendre le désir ardent d'être dans l'atmosphère du Tao pour permettre ces moments de « soudaine plénitude » dans le quotidien parental. »

TRAITE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL
(Nancy Mohrbacher, Julie Stock, Édition Ligue La Leche. 1999, 660 pages)
Un livre écrit pour les professionnels de la santé. La monitrice y trouvera tout ce qu'elle recherche pour mieux aider les mères qui appellent et qui viennent aux réunions.

TRAITE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL – FORMAT DE POCHE -
(Nancy Mohrbacher, Édition Ligue La Leche. 2006, 320 pages)
Un livre écrit pour orienter rapidement les professionnels de la santé lorsqu'ils sont confrontés à des problèmes d'allaitement. Disparues les pages de références et d'explications relatives aux différentes problématiques. Le contenu restant vous offre les réponses aux questions : « A quoi dois-je penser et que dois-je recommander dans cette situation ? »

UNE HISTOIRE DE L'ALLAITEMENT
(Didier Lett et Marie-France Morel, Éditions de la marinière, 2006, 159 pages)
Ce livre propose une belle excursion au travers du temps en expliquant les pratiques d'allaitement du passé de différentes cultures et en interprétant des œuvres d'art portant sur le sujet. Une belle occasion d'y approfondir notre culture générale de l'allaitement. **Attention : Le ton y est neutre mais la lecture est parfois ardue !**

LA VIE SIMPLE MODE D'EMPLOI : SPECIAL MERES DE FAMILLE
(Elaine St-James, 1998, First Edition, 388 pages)
Petit livre, facile à lire, divisé en conseils visant à se simplifier la vie pour avoir plus de temps à consacrer à sa famille et à soi-même. En plus des trucs donnés pour simplifier les tâches ménagères et l'organisation familiale, certains aspects du livre rejoignent directement le concept 10 « guider avec amour ». **Cependant, il encourage la séparation mère-enfant à maintes reprises et suggère la tristement célèbre méthode 5-10-15 de Ferber en cas de troubles du sommeil. Ce livre peut être utile pour inspirer les monitrices dans leur réponse aux mères qui vivent des séparations régulières avec leur enfant.**

CATÉGORIE 4 : LIVRES N'ÉTANT PLUS ÉDITÉS

CATÉGORIE 4-1

L'ALLAITEMENT TOUT SIMPLEMENT
(Gwen Gotsch, LLL, 1997, 125 pages)
Facile à lire, ce volume offre aux nouvelles mères une information de base qui les guidera tout au long des premiers mois de leur allaitement.

JUMEAUX : ALLAITEMENT ET MATERNAGE
(Karen Gromada, LLL, 1992, 132 pages)
L'auteure donne des conseils pratiques sur l'allaitement de jumeaux et sur l'art d'éviter les difficultés. La lecture de ce livre sera, pour des futurs parents de jumeaux, une bonne source d'information ainsi qu'un bon stimulant lorsque viendront des moments plus exigeants, inévitables dans toute vie de famille de jumeaux.

LE MATERNAGE DE JUMEAUX
(Karen Kerkhoff Gromada, LLL, 1981, 81 pages)

CATÉGORIE 4-2

L'ABC DE LA COMMUNICATION FAMILIALE
(Jean Monbourquette, Éditions Novalis, 1993, 64 pages)
À partir de situations familiales bien concrètes, ce petit guide propose des pistes de solutions facilement applicables par les parents qui se trouvent à court de ressources devant les exigences de l'éducation des enfants.

ALIMENTATION DES ENFANTS DE 2 A 5 ANS
(Fédération des producteurs de lait, 27 pages)
Un petit livret bien fait contenant une série de petits trucs pour aider les parents d'un enfant qui refuse certaines catégories d'aliments. Il comprend également plusieurs recettes. LA VOIE LACTEE mars-avril 1997

AU FIL DE MA GROSSESSE
(Carmen Lapchuck, Danielle Mercier, Éditions de la Dentelle, 1996, 131 pages)
Un livre qui décrit les neuf mois de grossesse tout en permettant aux parents de garder un " journal " de ces neuf mois in utero.
(À réviser)

LE BEBE DE JULIEN
(Anne Marie Chapouton, Édition du Centurion Jeunesse, 1983, 30 pages)
Ce livre s'adresse aux enfants d'âge préscolaire et s'attarde plus sur la grossesse que sur l'arrivée du bébé. Tout y est expliqué de la conception à la naissance. Il y a beaucoup plus de textes que dans les autres livres approuvés dans cette catégorie, c'est pourquoi il convient mieux aux enfants un peu plus vieux. LA VOIE LACTEE novembre-décembre 1999

LE CADEAU DE LA DISCIPLINE PERSONNELLE
(Barbara Coloroso, Libre Expression Ltée, 1997, 294 pages)
L'auteure explique les caractéristiques de trois types de familles et le style d'éducation utilisé dans chacune d'elles. Elle donne beaucoup d'exemples. Dans la plupart de ses exemples, elle explique les conséquences de chacun des trois styles d'éducation couramment utilisés. Elle aide à faire la différence entre «guider avec amour » et «laxisme ». Elle prône le respect envers les petits et les grands et insiste pour que les interventions des parents laissent intacte la dignité de l'enfant. Elle vient toucher de très près le sujet sur l'estime de soi. L'estime de soi de l'enfant et aussi celle du parent car elle sait nous rappeler que les enfants apprennent par l'exemple. Son livre traite d'enfants de tous les âges. Cependant, elle mentionne aussi qu'une bonne estime de soi et une belle discipline personnelle s'acquièrent plus facilement lorsque l'on y travaille dès le plus jeune âge. Elle donne des outils réalistes et concrets pour y parvenir.

COMMENT EDUQUER VOTRE ENFANT SELON LA METHODE MONTESSORI !
(Élisabeth Hainstock, Éditions Pauline, 1971, 158 pages)
Ce livre explique brièvement la méthode Montessori et démontre comment cette méthode et ses principes peuvent aisément s'adapter à la maison.
(à réviser)

COMMENT EPANOUIR VOTRE ENFANT !
(Dorothy Corkille Briggs, Éditions Elsevier Sequoia, 1976, 248 pages)
Un guide complet et détaillé sur la meilleure façon de donner toutes les chances aux enfants pour qu'ils deviennent des individus équilibrés et bien dans leur peau !
(à réviser)

CONFLITS PARENTS-ENFANTS
Comment maintenir le dialogue.
(Nancy Samalin, Flammarion, 1996, 252 pages)
« Comment gérer tous ces conflits qui jalonnent la vie d'une famille ? Comment éviter l'escalade et maintenir le dialogue ? À partir de situations quotidiennes, Nancy Samalin propose, dans cet ouvrage chaleureux et optimiste, des solutions basées sur son expérience et celle des centaines de parents qui ont participé à ses séminaires. »

LE DEFI ALIMENTAIRE DE LA FEMME
(Louise Lambert Lagacé, Éditions de L'Homme, 1988, 248 pages)
Ce livre s'adresse à la femme. Quel que soit son âge, qu'elle soit épouse, mère ou salariée ou les trois à la fois, qu'elle vive seule ou non, qu'elle soit adolescente, enceinte ou qu'elle allaite, l'information sur les besoins alimentaires spécifiques à la condition de femme est offerte. L'auteure donne des pistes, qui aideront à améliorer le menu quotidien pour en arriver à trouver dans l'alimentation tous les éléments nécessaires à l'entretien du « capital santé ». LA VOIE LACTEE mars-avril 1997

LES DIX COMMANDEMENTS POUR REUSSIR L'EDUCATION DE VOS ENFANTS
(Dr Wayne W. Dyer, Pierre Belfond, 1988, 333 pages)
Plutôt que de promouvoir une théorie, l'auteur propose les comportements que le bon sens lui a dictés. Mettre en pratique ses suggestions et idées aident à accomplir ce que tout parent souhaite : que les enfants deviennent des adultes heureux, responsables et bien dans leur peau.

LES DROITS DES FUTURS PARENTS
(Valmai Howe Elkins, Éditions de l'homme, 1982, 273 pages)
Ce livre incite les parents à choisir prudemment le médecin et l'hôpital en vue du merveilleux événement qu'est la naissance. Chaque aspect de l'expérience de l'accouchement à l'hôpital est exploré et on y encourage les pères à participer pleinement. On y inclut des conseils sur la façon de dialoguer avec le médecin et quoi demander quand on " magasine " pour un médecin.
(à réviser)

LES ENFANTS CROIENT TOUT CE QUE VOUS DITES
(Jennifer Day, Édition Vivez Soleil, 1997, 191 pages)
Son contenu renferme surtout des jeux à faire en famille, des contes et des outils de visualisation. Traite de l'estime de soi et donne une multitude d'outils afin d'aider les enfants à développer une confiance et une estime saine d'eux-mêmes.

L'ESPRIT ABSORBANT DE L'ENFANT
(Maria Montessori, Desclée de Brouwer, 1977, 240 pages)
Ce livre présente l'éducation comme ayant pour but le développement du potentiel humain. L'auteure indique que les premières années de vie sont vitales dans le développement intégral de

l'enfant. Le petit enfant a une forme d'esprit capable d'absorber les connaissances. Il offre une bonne description des différentes étapes du développement de l'enfant ainsi que différents moyens de l'aider à acquérir les connaissances de base nécessaires à un développement complet ultérieur.
(à réviser)

ÊTRE EN FORME POUR DONNER LA VIE
(Barbara Dale, Johanna Roeber, Éditions L'Étincelle, 1985, 128 pages)
Ce livre propose un programme de mise en forme, spécialement adapté à la future maman, par une série d'exercices faciles d'exécution. On y parle aussi de bon maintien, de positions-clés, d'exercices aquatiques, de douleurs et malaises de la grossesse et des moyens pour les soulager. On traite aussi de techniques de relaxation et de massage en plus des positions en phase de travail et de l'accouchement. On conclue ce livre par un programme d'exercices post-natals, dont plusieurs à exécuter avec le bébé.
(A réviser)

LA FEMME ENCEINTE ET LA SEXUALITE
(Élisabeth Bing, Libby Colman, Éditions de L'Homme, 1978, 161 pages)
Ce livre cite des témoignages de couples sur leur vie sexuelle pendant la grossesse, du début à la fin. Il illustre aussi par des cas précis les tabous qui existent dans ce domaine et les diverses craintes du couple vis-à-vis de l'enfant à naître. Le dernier chapitre cite des témoignages de couples sur leur vie sexuelle pendant la lactation.
(à réviser)

FORME ET SANTE APRES LA NAISSANCE
(Barbara Whiteford, Margie Polden, Éditions l'Étincelle, 1985, 126 pages)
Le thème principal de ce livre est la mise en forme après la grossesse. Il est la suite logique de *Être en forme pour donner la vie*. Un passage intéressant sur les sentiments négatifs que peut éprouver la nouvelle mère à la naissance d'un bébé pourra rassurer plus d'une maman.

L'INSTINCT MATERNEL APPRIVOISE
(Monique Morin, Nicole Marinier, Éditions Stanké, 1984, 160 pages)
Un excellent livre sur le maternage écrit par deux monitrices de la Ligue La Leche. Les auteures tentent de définir l'instinct maternel, de déterminer ses bases biologiques et de cerner l'influence du milieu sur l'instinct maternel. Ce livre remet le bébé dans les bras de sa mère et parle de la nécessité d'un maternage basé sur les soins de l'enfant. On explique comment un accouchement sans médicament, un contact dès la naissance, prolongé l'allaitement à la demande vont favoriser l'éclosion de l'instinct maternel. On y parle du bonheur et du plaisir que l'on peut vivre à materner ses enfants et de comment l'instinct maternel est une aide précieuse destinée à faciliter l'exercice du maternage.
(à réviser)

LE LANGAGE DE VOTRE ENFANT
(Claude Langevin, Éditions de L'Homme, 1970, 160 pages)
Ce livre s'intéresse au développement du langage chez l'enfant. On y discute de la nature du langage, de son apparition et de son organisation chez l'enfant, des troubles ou difficultés les plus courantes, des moyens de les diagnostiquer et de les corriger.

(à réviser)

LE LIVRE DES PARENTS
(H. Bessel et T.P. Kelly, Novalis, 1979, 284 pages)
Ce livre traite des émotions, celles des parents et celles de l'enfant, et de l'influence qu'elles ont dans l'exercice et le succès du rôle de parent.
(à réviser)

MA PETITE SŒUR
(Frank Endersby, Édition Bias, 1988, 12 pages)
Il n'y a aucun texte, alors l'enfant qui le regarde peut créer sa propre histoire. On y voit une grande sœur qui aide maman et papa dans les divers soins donnés au bébé.

MENU DE SANTE
(Louise Lambert Lagacé, Éditions de L'Homme, 1981, 245 pages)
Ce livre insiste sur l'importance de manger une grande variété d'aliments sains tout en limitant notre apport en gras saturées. Pour ce faire, l'auteure nous propose deux solutions possibles : « le joyeux compromis » qui encourage l'adoption d'une alimentation moins riche en viande et la « grande aventure » qui propose de remplacer progressivement la viande par les protéines végétales. Elle présente des menus accompagnés de recettes faciles à exécuter, bonnes au goût et rapides. Chaque famille y trouvera une source d'inspiration pour poursuivre sa démarche vers une meilleure nutrition.

MERE A LA MAISON ET HEUREUSE
(Cindy Tolliver, Éditions de L'Homme, 1996, 223 pages)
L'auteure, par son expérience et son ton plein d'humour, contribue à la valorisation de la présence de la mère auprès de ses enfants. Elle touche aussi aux divers aspects du vécu d'une mère à la maison, en apportant une série de suggestions afin de vivre harmonieusement ce choix. Toutefois, il est à noter qu'à différentes occasions elle recommande de faire garder les enfants, et ce, sans préciser l'attention qu'on doit porter à leur âge, leurs besoins ou leurs réactions. La LLL préconisant l'unité mère-enfant, n'est pas en accord avec ce point.

LA NAISSANCE DE JULIE
(Maire-Claude Jouvet-Bobée, Éditions La Liberté, 1981, 23 pages)
Ce beau livre s'adresse aux enfants. Il raconte avec douceur la merveilleuse histoire de la naissance. Le texte est court et simple. Les illustrations appuient le contenu.

LES NEUF PREMIERS MOIS DE LA VIE
(Géraldine Lux Flanagan, Éditions Robert Laffont, 1963, 95 pages)
Ce livre donne une description détaillée, illustrée d'abondantes photos en noir et blanc, du développement du fœtus *in utero*.
(À réviser)

LE NOUVEAU BEBE S'INSTALLE
(Bob Graham, Édition Père Castor, Flammarion, 1989, 20 pages)

Ce livre présente la réalité d'une famille avec un nouveau bébé et l'adaptation des deux enfants. Au début, tout est difficile; Virginie et Édouard se sentent délaissés, mais à mesure que le temps passe, le bébé leur fait des sourires et il devient membre de la famille.

OUI, VOUS LE POUVEZ
(Parents pour la vie, 1996, 39 pages)
Un petit fascicule présentant agréablement la discipline où le « guider avec amour » est à l'honneur.

PARLER… UN JEU D'ENFANT
(Joëlle Étienne, Dominique-Louise Prud'Homme, Doris St-Pierre, Hôpital Notre-Dame, 1993, 38 pages)
Ce document contient des informations et des trucs " à faire " et " à éviter " pour accompagner notre enfant dans l'apprentissage du langage.

PLACE A L'ENFANT
(Jeannette Toulemonde, Éditions Encre, 1985, 94 pages)
Un livre merveilleux qui propose à tous les parents de réaliser un environnement physique à la taille de leurs enfants et de créer un environnement émotif idéal à leur épanouissement. On y trouve des discussions sur l'accouchement, l'allaitement, les garderies, l'entraînement à la propreté; des idées simples, pratiques et peu coûteuses à réaliser afin que nos petits bénéficient d'un cadre de vie accueillant.
(à réviser)

PREPAREZ VOTRE ENFANT A L'ECOLE
(Louise Doyon-Richard, Éditions de L'Homme, première édition et les subséquentes, 179pages)
Ce livre présente une merveilleuse façon de materner nos enfants plus vieux. Il s'agit ici de 300 jeux psychomoteurs pour les enfants entre 2 et 5 ans, jeux qui se font à la maison, avec les parents et qui requièrent un matériel peu coûteux.

LA SAGE BOUFFE DE 2 A 6 ANS
(Louise Lambert Lagacé, Éditions de L'Homme, 1984, 284 pages)
Un livre riche en informations touchant l'alimentation des bambins. L'auteure propose une philosophie très intéressante de la nutrition où l'individualité de l'enfant est respectée; l'adulte fournit la qualité des aliments et l'enfant en détermine la quantité. Une soixantaine de recettes sages et bonnes complète les informations. LA VOIE LACTEE mars-avril 1997

SAVOIR L'ENTENDRE, SAVOIR L'AIMER
(Nancy Samalin, J'ai Lu, 1994, 314 pages)
Ce livre propose un nouveau mode de communication parents-enfants : car écouter l'enfant ne suffit pas, encore faut-il comprendre ce qu'il ne dit pas.

UN BEBE A LA MAISON
(Dr Catherine Dolton Tolitch, Éditions Hatier, 1988, 11 pages)
Le grand frère explique tout ce qu'il doit faire pour le bébé et tout ce qui arrive à la maison avec l'arrivée d'un nouveau bébé.

UNE AUTRE CESARIENNE, NON-MERCI !
(Hélène Vadeboncoeur, Éditions Québec-Amérique, 1989, 332 pages)
L'auteure nous livre le résultat de trois années de recherches intenses sur le sujet. Elle donne confiance aux couples désirant vivre un accouchement vaginal après une césarienne. Ce livre sera aussi utile à tous ceux et celles dont la profession est d'aider les couples qui attendent un enfant. Il informe des méthodes permettant d'éviter une césarienne inutile.
(À réviser)

UNE CUISINE SAGE
(Louise Lambert Lagacé, Éditions de L'Homme, 1981, 216 pages)
Suite logique du livre *Menu de santé*, *Une cuisine sage* est celle qui revalorise les aliments peu transformés ainsi que plusieurs aliments « maison ». On y découvre le plaisir de faire du pain, des pâtes alimentaires, du fromage, du yogourt, des fèves germées. On peut y faire des découvertes alimentaires : des légumes moins connus, des légumineuses rares, des poissons étrangers. Une centaine de recettes viennent ensoleiller les menus quotidiens. LA VOIE LACTEE mars-avril 1997

VOTRE BEBE EST LE PLUS BEAU DES MAMMIFERES
(Michel Odent, Éditions Albin Michel, 1990, 155 pages)
L'auteur nous explique comment se déroule un accouchement qui répond aux besoins des mammifères; il applique ses notions à la femme. Le tout est appuyé par son expérience en accouchement et par des études et des recherches sur le sujet.

VOTRE ENFANT EST-IL TROP SENSIBLE ?
Comment le comprendre, l'aider, l'aimer.
(Janet Poland, Judi Craig, Éditions De L'Homme, 1997, 176 pages)
Ce livre apporte les nuances nécessaires pour faire la différence entre toutes sortes de sensibilité. Il aide les parents à réagir en fonction de la personnalité et surtout de l'individualité de l'enfant. Les personnes étrangères, les situations nouvelles, les textures, les odeurs sont autant d'éléments qui peuvent provoquer des réactions excessives chez certains enfants. Une suite logique à **QUE FAIRE QUAND BEBE PLEURE? VIVRE AVEC UN BEBE AUX BESOINS INTENSES** DE William Sears, (LLL) car dans l'ensemble elles traitent du même sujet mais pour des enfants qui ne sont plus des bébés et qui n'ont pas encore atteint l'adolescence.

CATÉGORIE 4- 3

L'ADOLESCENT, LE DEFI DE L'AMOUR INCONDITIONNEL
(Dr Ross Campbell, Éditions Orion, 1988, 171 pages)
Un livre qui s'adresse aux parents d'adolescents. Dr Campbell montre que l'adolescent agira à son meilleur seulement lorsque son réservoir émotionnel est plein. Le chapitre sur la colère est très révélateur. Les convictions religieuses de l'auteur ressortent à travers tout le livre et la politique LLL est de ne pas prendre position quant à d'autres causes dont la religion.

AIDER VOTRE ENFANT A LIRE ET A ECRIRE
(Louise Doyon-Richard, Éditions de L'Homme, 1978, 230 pages)
Ce livre s'adresse aux parents qui ont de jeunes enfants et il fournit une méthode d'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Les parents pourront ainsi commencer tôt à donner à leur enfant le goût de l'école, de la lecture et le motiver à vouloir lire et écrire.

LES CINQ DIMENSIONS DE LA SEXUALITE FEMININE
(Danièle Starenkyj, Éditions Orion, 1983, 218 pages)
C'est un livre fort, pur, émouvant. C'est l'ouvrage d'une idéaliste qui éveille à la femme sa nature biologique profonde et relie sa vie de tous les jours à sa vie biologique, ses cycles et ses changements. Ce livre aide la femme à mieux sentir sa féminité et à mieux la vivre ; on se sent fière d'être femme, libre d'allaiter et heureuse au foyer. On y retrouve plusieurs conseils utiles pour soulager ou prévenir les malaises de la grossesse et les problèmes néonatals. Les choix que l'auteure fait concernant son mode de vie lui sont personnels et la politique LLL est de ne pas prendre position sur des causes telles les choix pour l'accouchement, les façons de vivre sa sexualité et la religion.

COMMENT VRAIMENT AIMER VOTRE ENFANT !
(Dr Ross Campbell, Éditions Orion, première édition et les subséquentes, 1979,157 pages)
Un livre touchant qui fait appel directement à notre cœur, exempt de technique mais plein de bon sens sur la discipline. **Notez :** La Leche League est un organisme non confessionnel et elle ne se prononce pas quant aux passages à caractère religieux contenu dans ce livre.

L'ENFANT MAGIQUE
(J.C. Pearce, Éditions France-Amérique, 1982, 237 pages)
Le postulat de l'enfant magique est fort simple : le développement intellectuel de l'enfant, tout comme son développement physique, se fait selon un plan biologique en fonction d'un code génétique précis. Pour permettre le plein développement de son intelligence, pour que s'épanouisse son plein potentiel cérébral, il faut donc apprendre à reconnaître le plan biologique de l'enfant et à coopérer avec lui. Un accouchement en harmonie avec le code biologique est un accouchement conscient, sans intervention médicale ; où la mère n'est pas séparée de son bébé pendant les premières semaines de vie et où celle-ci répond aux besoins de son bébé !

ÊTRE PARENT ÇA S'APPREND
(Dr Thomas Gordon, Marabout, 1995, 339 pages)
La méthode sans perdant est racontée par des parents qui l'ont appliquée avec succès. Mieux que de vous donner des solutions, cet ouvrage vous propose des procédés pour les trouver vous-mêmes, avec vos enfants.

L'EVEIL DU TOUT PETIT
(Janine Lévy, Éditions du Seuil, 1972, 139 pages)
Un livre comme celui-ci permet aux nouveaux parents de développer les capacités physiques du bébé par des activités, jeux et exercices faits au rythme de l'enfant. Les points suivants expliquent le choix de la catégorie : il a été édité en 1972, les photos ont été prises en institution et on y parle de la mère ou de son substitut affectif. Lorsque l'enfant a du mal à s'endormir, on suggère de lui donner l'objet traditionnel qui le rassurera avant de le quitter.

FRERES-SŒURS : LA RIVALITE FRATERNELLE
(Dr John F. McDermott Jr. Éditions de L'Homme, 1980, 272 pages)
L'auteur encourage le parent dans son rôle et explique la rivalité. La LLL n'est cependant pas d'accord quand l'auteur dit qu'une tape sur les mains, la cuisse ou les fesses d'un jeune enfant peut être acceptable et où il suggère à la mère qui désire retourner au travail de le faire quelques semaines ou, au plus tard, 3 mois après la naissance. Malgré cela, ce livre apporte un aspect nouveau et intéressant sur le sujet.

LE MASSAGE DES ENFANTS
(Claude Lavoie, Éditions Louise Courteau, 1989, 86 pages)
Ce livre met l'importance sur le contact physique entre le parent et l'enfant pour établir et renforcer leur lien d'amour. Il s'accompagne d'une cassette de détente audio-musicale de quarante-cinq minutes environ : « Hélianthe » de Pierre Lescault.

MA PETITE SŒUR
(Collection les petits castors, Flammarion, année, pages)
On y rencontre les différents membres de la famille de François et de sa petite sœur. Les termes : fille, nièce et petite-fille sont utilisés pour parler du nouveau bébé. C'est un bon livre pour augmenter le vocabulaire d'un jeune enfant.
(à réviser)

MENUS ET RECETTES DU DEFI ALIMENTAIRE DE LA FEMME
(Louise Lambert Lagacé, Édition de L'Homme, 1990, 220 pages)
Les 30 menus de ce livre offrent une harmonie des couleurs, des saveurs et des textures qui transforment quelques aliments en une source complète d'énergie. Ces menus permettent de diminuer la consommation totale de matières grasses et d'augmenter l'absorption d'aliments riches en fer, en calcium et en magnésium, sans oublier les aliments favorisant l'assimilation de ces minéraux essentiels à l'alimentation de la femme.

LA METHODE KANGOUROU
(Nathalie Charpak, Zita de Calume et Annick Hamel, ESF éditeur, 1996,110 pages)
« Les mères Kangourou : des nouveau-nés prématurés, de petit poids, en contact peau à peau avec leur mère, hors de la couveuse, en ambulatoire. Au-delà de l'aspect affectif, c'est une

véritable technique médicale que les pédiatres colombiens ont développée, évaluée, améliorée au fil des vingt dernières années… » De précieux outils pour aider les mères de bébés prématurés.

SYMBIOSE ET SEPARATION
(Louise J.Kaplan, Édition Robert Laffont, 1980, 291 pages)
Livre consacré à l'interaction mère-enfant (in utero jusqu'à trois ans), de son importance et de sa place dans le développement psychologique de l'enfant.
(à réviser)

VOTRE ENFANT ET LES DROGUES
(Dr Ross Campbell, Orion, 1989, 192 pages)
Voici ce que l'on peut lire sur la jaquette arrière : « Si votre enfant a pu éviter jusqu'à ce jour cette dangereuse rencontre, ce livre est pour vous; si votre enfant n'a que trois ans mais que vous désirez pour lui une vie dégagée de l'enchaînement aux drogues, ce livre est certainement pour vous ; si vous attendez avec impatience la naissance de votre premier enfant, ce livre est sans contredit pour vous ; si votre enfant se drogue, alors n'hésitez pas, vous avec entre vos mains un guide qui présente des conseils éprouvés.

Liste alphabétique